PALÄSTRON

HEMGYMNASTIK

AF

VIKTOR HEIKEL.



HELSINGFORS,
HELSINGFORS CENTRAL-TRYCKERI, 1891.

Pris 1 mk 25 p.

O. BEHRENZ.

HEKQ



HEMGYMNASTIK

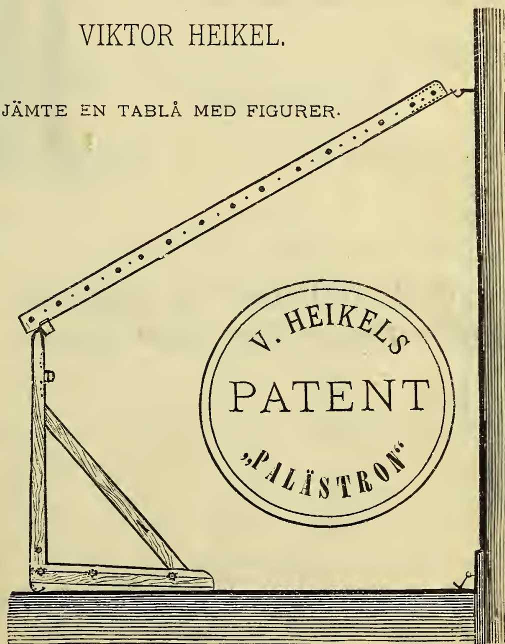
PÅ

„PALÄSTRON"

AF

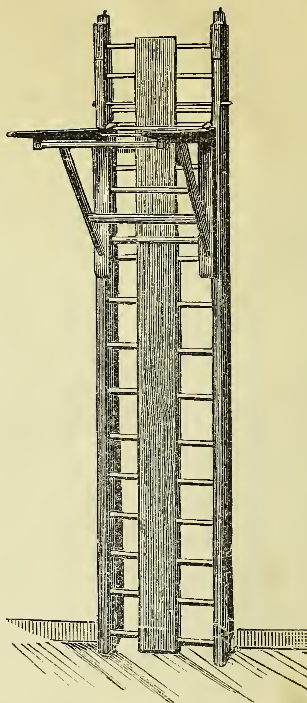
VIKTOR HEIKEL.

JÄMTE EN TABLÅ MED FIGURER.



„*Den stora hemligheten i all uppfostran (märk! äfven i hem- och själf-uppfostran) består uti att ställa så till, att själsarbete och kroppsöfningar städse omväxla och tjäna hvarandra till ömsesidig vederkvickelse*“.

J. J. Rousseau.



Obs.! „Palästron“ är patenterad i Finland, Skandinavien och flere andra länder.



HELSINGFORS
HELSINGFORS CENTRAL-TRYCKERI
1891.

Inledning.

„Mens sana in corpore sano.“

Kroppsöfning stärker hjärtat, påskyndar blodrörelsen samt gör händer och fötter varma;

Kroppsöfning rätar ut ryggen, vidgar bröstet och gör andedrägten kraftigare;

Kroppsöfning befordrar matsmältningen och ger god aptit;

Kroppsöfning gör sömnen djup och vederkvickande;

Kroppsöfning stärker hjärnan och nerverna samt gör sinnet gladt;

Kroppsöfning minskar fettet samt gör oss lättare och rörligare;

Kroppsöfning stärker musklerna, viljan och självtilliten;

Kroppsöfning gör vår kropp mindre mottaglig för sjukdomar och vår själ starkare att motstå de sinliga begären; d. v. s.

Kroppsöfning skänker hälsa, människovärdig hållning, glädje och arbetskraft, eller med andra ord:

Kroppsöfning förlänger lifvet och förlänar detsamma ett högre värde för oss självfa och våra medmänniskor.

Dessa sanningar hafva i våra dagar vunnit erkännande i allt vidare kretsar. Gymnastiken har i de flesta länders skolor blifvit införd såsom ett viktigt uppfostringsmedel. Lekar, idrotts- och sport-öfningar af många slag utöfvas allt allmännare i alla kulturländer. Men det oaktadt finnes det i dessa länder ett stort flertal, ja hela

klasser af människor, hvilkas hälsa, lynne och arbetskraft ej äro normala af den orsak, att de hafva alltför litet daglig kroppsöfning, och detta dels af tvång, dels af vana eller rättare sagt ovana. De flesta slag af kulturarbete äro nämligen förbundna med stillasittande eller ock med alldeles ensidig och otillräcklig eller ohälsosam sådan. Och dessutom hafva människor i allmänhet ej genom uppfostran blifvit vanda vid att på rasterna emellan arbetet taga sig den kroppsöfning de skulle hinna med och af hvilken de hafva så stort behof.

De klasser af människor, som mest äro i behof af kroppsöfning äro följande:

a) Alla kvinnor af de högre stånden i städerna;

b) Alla män och kvinnor som arbeta vid skrifbordet, kontorspulpeten, i finare handtvärk och på fabriker;

c) Alla barn, som än ej gå i skola, och som ej hafva stora rum eller lekplatser med tjänliga redskap att tillgå, hvarförutom äfven de skolbarn, som gymnastisera i skolan, behöfva kroppsöfning i hemmet. Likaså behöfva de, som idka någon sport utomhus, kroppsöfning hemma under den stora del af året och de icke få dagar, då årstiden, väderleken eller andra hinder omöjliggöra sportens utöfvande.

Den enda utväg, som finnes att förskaffa detta stora flertal af människor af alla åldrar och begge könen det nödiga måttet af hälsosam kroppsöfning, består uti I:o att bereda dem tillfälle att när som helst på arbetsrasterna gymnastisera i hemmen, på kontoren och andra platser för stillasittande arbete, och II:o att göra denna hemgymnastik så intressant som möjligt. Naturligtvis borde också alla gymnastiklärare gifva ungdomen speciela anvisningar till hemgymnastik.

Många yrkanden och försök i denna riktning hafva visserligen gjorts, men resultatet af desamma hafva hittills ej varit synnerligen märkbart. Så hafva å ena sidan många böcker af olika värde publicerats hvilka innehålla

anvisningar till (mest fristående) hemgymnastik med eller utan handredskap, såsom vikter, järnstafvar m. m. Men dessa böcker äro knappast till nytta för andra än dem, som åtnjutit undervisning af en god lärare. Och dessutom äro de personer ganska få, hvilka hålla ut med eller hafva tid att regelbundet dagligen t. ex. en half timme stå och taga rörelser efter bok. Särskildt för barn äro dylika böcker af intet gagn. Å andra sidan hafva en hel mängd apparater för hemgymnastik konstruerats, mer eller mindre användbara, en del dock af högst ringa värde i förhållande till sitt pris. Såsom de bästa bland dessa förtjäna nämnas: en räck eller trapez fästad i en dörröppning, en gummirem fästad i väggen, en repstege eller gungringar med stigbyglar och gunga, fästade i taket, den amerikanska lyftmaskinen, den engelska roddmaskinen och den österrikiska „ergostat“. Men en del af dessa äro svåra att anbringa eller taga för mycken tid att iordningställa, andra äro för skrymmande, för litet hållbara eller öfver höfvan dyra, och alla hafva de felet att ej i längden underhålla intresset, enär de öfningar, som med dem kunna utföras äro för litet omväxlande och för få samt icke tillåta ett ständigt fortgående i skicklighet, hvilket sistnämnda för barn och ungdom är ett nödvändigt vilkor för intressets bibehållande. Blott en enda af dessa apparater, repstegen, erbjuder tillfälle till klättring, hvilken öfning jämte löpandet dock är den för barn mest tilltalande, naturligaste och nyttigaste, såsom kraftigt utvecklande bröstkorgen, lifvande matsmältningen och stärkande hela organismen, på samma gång som den ökar modet och väcker själftillit hos försagda barn. Deremot erbjuder denna apparat ej åt äldre stillasittande personer tillfälle att grundligt sträcka på sig, att vidga ut bröstet, att arbeta sina skuldror bakåt samt att medelst lämpliga rörelser befordra matsmältningen och afföringen.

De fordringar, som man på grund af det ofvan sagda måste ställa på en värkligt god apparat för hemgymnastik,

som skall hafva utsikt att varda allmänt begagnad, äro följande:

Apparaten bör

a) taga så litet utrymme som möjligt, då den icke begagnas;

b) vara lätt ställbar till olika öfningar, sålunda alltid till hands;

c) erbjuda tillfälle till en mångfald af nyttiga öfningar, lättare och svårare, samt lämpliga för alla åldrar och begge könen, sålunda egnad att fortfarande underhålla intresset hos mera och mindre öfvade;

d) vara lätt att anbringa, och därföre hällre fästad vid väggen än vid taket; samt

e) vara hållbar och ej alltför dyr.

„Palästron",

som hufvudsakligast består af en med sin öfra ände vid en vägg fästad stege och en på densamma hängande barr, torde i vida högre grad än någon hittills konstruerad apparat uppfylla alla dessa fordringar, enär densamma såsom obegagnad blott upptager 60×15 cm invid en vägg, är ögonblickligen ställbar, kan användas till öfver 100 goda öfningar af alla svårighetsgrader, nyttiga och nöjsamma för alla åldrar och för begge könen, kan fästas medelst 2 st. krokar i väggen (således lika lätt som en trymå eller större tafla), är mycket hållbar och kan fås för ungefär samma pris som en roddmaskin, hälften af en ergostat och en tredjedel af den billigaste lyftmaskin.

»*Palästron*» kan begagnas:

a) såsom lodrät eller lutande stege, ett klätterredskap för äldre och yngre, men isynnerhet nöjsamt och högeligen nyttigt för barn ända från två års ålder;

b) såsom det svenska redskapet „ribbstol", tjänligt för de vuxnes spännböjningar, vågställning, utliggning m. fl. d. hälsosamma, hållningen förbättrande och hela organismen stärkande öfningar;

c) såsom „pinnstolpe“ (lodrät stege med bräde i midten), lämplig för „slåhängande“ öfningar, bröstvidgande och stärkande bukmusklerna;

d) såsom ortopädisk hängbädd för sneda barn (lutande stege med bräde i midten);

e) såsom barr, lätt ställbar efter olika behof gradvis ända ifrån höft- till öfver räckhöjd, och sålunda lämpad för en mångfald af stöd,- häng-, sving- och språngöfningar, specielt nöjsamma för ungdom;

f) såsom räck för barn;

g) såsom vippgunga för små barn;

h) såsom ställning för djupsprång ifrån stående, sittande, hängande och stödande ställning;

i) såsom fäste för trapez, gungringar m. m.

k) såsom hjälp och stöd för många sjukgymnastiska rörelser i hemmet;

hvarförutom såväl den lösa barren som de 2 bräderna på mångahanda sätt kunna begagnas af barn vid deras lekar.

Sålunda kan „palästron“ göra tjänst åt hvar och en, han eller hon må vara ung eller gammal, öfvad eller oöfvad, vän af tysk eller af svensk gymnastik o. s. v.

„Palästron“ borde således i rätt många hem kunna bidraga till hälsa och glädje för gammal och ung. Allmänt införd och använd i hemmen skulle den i betydlig grad förbättra kommande generationers hälsotillstånd, hållning, kroppstyrka och smidighet samt däraf beroende moraliska och intellektuela kraft.

Sannoligt skall man ock i framtiden anse det höra till vanlig komfort att en våning är försedd med en gymnastikapparat lika väl som med ett badrum. Lämplig plats för „palästron“ borde alltid kunna beredas i barnkammaren, matsalen eller tamburen.

För folkskolor och privata skolor, som ej hafva egen gymnastiksal är „palästron“ synnerligen lämplig, enär den utan olägenhet kan uppställas såväl i klasrummen som i korridoren. Äfven i högre skolor med egen gymnastik-

sal vore säkerligen några sådana apparater, uppstälda i korridorerna särdeles välkomna för eleverna att hänga på och öfva sig på under rasterna emellan skoltimmarne. Äfven borde „palästron" göra en god tjänst på hvarje affärskontor, värkstad, symagasin o. d. där den, uppställd t. ex. bakom en skärm, ständigt erbjöde den hela dagen sittande personalen tillfälle att då och då räta på sig och sätta bloden i rörelse.

Slutligen skulle det säkerligen vara en välgerning för de många olycklige, som vistas inom fängelsernas och dårhusens dystra murar, om tillfälle bereddes dem till kroppsöfning och förströelse genom att en l. två exx. „palästron" uppställdes på lämplig plats, där de olyckliga uppehålla sig på sådana tider, som ej upptagas af arbete eller vistelse i fria luften.

Måtten på „palästron" kunna naturligtvis lämpas efter olika behof. Såsom normalmått på stegen äro antagna: längd 2,7 m., bredd 55 cm. Denna yttre bredd på stegen motsvarar en inre bredd på barren af 42 à 46 cm. Barrens längd är 60, 100 eller 140 cm., (motsvarande barren A, B eller C).

Barren A har fast räck och tillåter ej svingning; den är mycket lätt, och kan derföre användas i småbarnskolor samt af åldriga personer.

Barren B har lös räck och tillåter en 12 à 13 åring att svinga högt, är ganska lätt handterlig äfven af barn och lämpar sig bäst för familjebehof.

Barren C är enkom afsedd för vuxne gymnaster, tung att handtera för äldre personer.

Stegen kan ställas lutande, stödande nedre änden mot barren på två olika sätt: a) så, att barren lägges att ligga på golfvet med skalmändarne vända mot stegen, hvilkens undre ände då lägges att hvila på barrens räta vin-

kel med skalmändarne i rännorna och nedersta spolen stödande mot järnkrokarna (se omslaget!), och b) så, att barren ställes med skalmändarne uppåt och dessa inpassas i de utskärningar som finnas på stegens insida nedanom nedersta spolen (se titelbladet!).

Emellan spolarne kan en järnsprint stickas tvärs igenom bägge skalmarne, för att möjliggöra barrens höjande blott litet i sender. Emellan de nedersta spolarne nyttjas sprinten ifall af behof vid sådana öfningar, då ena foten skall taga fäste emellan spolarne (se t. ex. öfn. 103 och 105!).

Emellan 3:je och 4:de spolen uppifrån är en större öppning („björnhålet“), dels för barn att krypa igenom, dels för vuxna, som taga en „slåhängande“ öfning, på det de må kunna fatta den 3:je spolen uppifrån utan att armarne generas af den 4:de.

Räcken bör alltid, då den begagnas vara fästad medelst de små sprintarne. Dessa böra däremellan hängas på en krok i väggen, på det att de ej må tappas bort.

Öfningar på „palästron“.

De i det följande angifna åldersbestämningarna gälla endast approximativt för friska och starka barn, enär stora individuela olikheter förefinnas äfven bland sådana, ja så stora, att man kan få se 10-åringar utföra öfningar, som här upptagas såsom lämpliga för 16-åringar. Öfningar, som äro särskildt lämpliga för halfvuxna flickor och unga kvinnor, utmärkas med en * framför nummern.

Såsom allmän regel bör man ihågkomma att omväxla med häng-, stöd-, bålböjnings- och språng-öfningar, samt att sluta med de sistnämnde. Barn, som mest klättra på „palästron“, böra därföre tillhållas att däremellan löpa eller hoppa. Fullvuxne göra ock bäst uti att efter några öfningar på „palästron“ hoppa på stället jämfota eller på ett ben (det lediga benet stilla eller svängande), för att draga bloden nedåt. Äldre personer kunna, i stället för att hoppa, gå en stund framåt och bakåt på tå, med eller utan knänas upplyftning framåt. Därunder kan man kretsa långsamt med armarne och göra djupa andetag, med en liten paus emellan hvarje sådant.

Öfningar för 2 och 3 års barn:

1. *Ståhängning:* (på undre sidan af den lutande stegen) fötterna på golfvet eller på nedersta spolen, händerna fattande en spole på brösthöjd, kroppen rak, bakåtlutande, armar och ben sträckta.

* 2. *Sträckhängning* (= hängning på „raka“ armar) med grepp om räcken, barrskalmarne eller en stegspole (stegen lutande). Benen hållas stilla, sträckta och slutna. Redan före uppnådda 2 år kunna friska barn i denna ställning *lyfta bägge knäna* framåt.

3. *Klättring* uppför den lodräta stegen till sits på barren eller på det lilla brädet („märskoıg“, „brandtorn“ „ekorrbo“ etc.). Äfven på öfre sidan af den lutande stegen kunna småttingar snart lära sig klättra.

4. *Korsställning* på den lodräta stegen d. v. s. att stå med ena foten på en spole och hålla i sig i en högre spole med samma sidas hand, det andra benet och andra armen utsträckta, armar och ben sålunda bildande ett x.

5. *Nedsprång ifrån sträckhängning* på en spole af den lutande stegen, fötterna 1 à 3 decimeter från golfvet.

6. *Gungning* på vippgunga. (Det lilla brädet under det stora). Fig. 1.

7. *Kälkåkning* utför det snedt stälda långa brädet, ena änden på barrens järnstag, den andra på golfvet. Den åkande sitter grensle öfver brädet. Obs.! Glidande utför brädet på magen eller i grensits baklänges bör icke tillåtas.

Öfningar för 4- à 6-åringar.

8. *Korshängning* under lutande stege eller på lodrät stege och räck. Man hänger på ena armen och ena benet, den lediga armen och det lediga benet utsträckta, liksidigt eller oliksidigt, kroppen sträckt, lutande åt sidan.

9. *Knäligghängning* på barr (på skulderhöjd). Händerna fatta hvar sin skalm och benen kastas upp på skalmarne eller på räcken, så att man kommer att hänga på knävecken och armarne, kroppen vågrät. I denna ställning kan a) *ena handen och motsatta benet lyftas upp,* eller b) *bägge armarne samtidigt böjas och åter sträckas* några gånger.

10. *Ifrån knäligghängning uppstämning till sits* på räcken eller på bägge eller ena barrskalmen. Ena handen släpper tag och dess armbåge lyftas upp öfver skalmen, som nu fattas ofvanifrån, hvarefter den andra armen gör detsamma. Sålunda kommer man lätt till sits. Samma väg tillbaka. Ifrån sits på räcken kan man ock *stjälpa sig*
Fig. 2. *bakåt i knävecken* sedan händerna fattat räcken ofvanifrån. Fötterna sänkas sedan bakåt mot golfvet och bägge händerna släppa tag samtidigt. I början är hjälp nödig.

* 11. *Klättring på undre sidan* af den lutande stegen eller *med ryggen emot brädet* på den lodräta.

* 12. *Klängning kring skalmen ifrån öfre till undre sidan* af den lutande stegen. Ena sidans arm och ben föras först omkring skalmen och fatta tag på undre sidan, därpå det andra benet och sist den andra handen. Se den mellersta figuren å omslagsvignetten!

* 13. *Detsamma ifrån undre till öfre sidan.* Utföres såsom föreg.

14. *Klängning genom stegen ifrån öfre till undre sidan.* Fötterna stickas först genom det stora „björnhålet“ eller genom något hål nedanom detsamma, hvarefter kroppen och armarne trädas igenom.

15. *Detsamma ifrån undre till öfra sidan* med hufvudet förut, eller ock genom „björnhålet“ med fötterna förut, händerna på nästöfversta spolen. I senare fallet kan man antingen gå sträckt igenom hålet med hufvudet sist, eller ock dubbelviken med hufvudet före bålen. Se öfversta figuren å omslagsvignetten!

* 16. *Handgång nedåt* på spolarne på undre sidan af den lutande stegen. (Jämför fig. 10!)

17. *Leka Nathan (sisten)* på lutande stege. 2 à 4 barn jaga hvarandra, klängande omkring eller genom stegen. Man får ej slå en annan, om man ej är med bägge fötterna och kroppen på samma sida om stegen som denne. Denna roande lek är omtyckt äfven af större barn. Det är denna lek, som framställes å omslagsvignetten.

18. *Genomgång* på barr (bröst- à ansigts-höjd.) Händerna fatta hvar sin skalm, benen dragas upp och föras emellan armarne tills de närma sig golfvet, då händerna samtidigt släppa tag. (Se fig. 17!)

* 19. *Uppsprång från golfvet till sits på barren* (höft- à brösthöjd) bägge benen på skalmens insida (= „innansits") bakom eller framför händerna.

* 20. *Stödsprång med bendelning i luften.* Händerna stöda på barren (på höfthöjd) armarne sträckas och benen delas ut åt sidorna under hvarje hopp. Man kan sålunda hoppa flere gånger å rad i takt. Försök, hvem som kan hoppa 20, 30 ggr å rad!

* 21. *Uppsprång till sträckstöd på barr* (höfthöjd eller högre). Kroppen hålles stödande på de sträckta armarne med framskjutet bröst, hufvudet upprätt och benen sträckta. Obs.! Ehuru många 5-åringar med lätthet utföra denna öfning, böra de dock tillhållas att ej göra den ofta, enär de lätt kunna skada sig därmed, om den rätta hållningen på skuldror och bröst ej iakttages. Fig. 3.

22. *Öfverkast („öfverslag") på räck* (skulder- à räckhöjd). Händerna fatta räcken med motgrepp (d. v. s. så, att deras insidor äro vända emot ansigtet) bägge på samma sida af räcken, benen lyftas upp till och öfver stången Fig. 4 a och b. samt skjutas medelst armarnes böjning så långt öfver densamma, att de få öfvervigt, hvarefter armarne stöda upp kroppen, som hålles sträckt d. v, s. i „sträckstöd" (se fig. 3!) Ifrån denna ställning kan man hoppa ned bakåt (på tå och med eftergifvande knän!) eller *stupa framåt* (öfverslag framåt) samma väg man kom upp (ej för hastigt!) Fig. 5.

Anm. Denna öfning, som kostar oöfvade äldre barn och vuxna personer så mycken ansträngning, utföres med största lätthet af mången 5-åring, som blott några dagar öfvat sig, och det en mängd gånger å rad, oaktadt han ej eger styrka att ordentligt häfva sig från sträck- till böjhängning.

23. *Störthängning på barr* (skulderhöjd). Händerna fatta hvar sin skalm. Benen lyftas upp och sträckas jämte
Fig. 6. armarna och hela kroppen i upp- och ned-vänd ställning.

24. *Böjhängning* (d. v. s. hängning på böjda armar) med motgrepp på räck (ansigtshöjd). Man fattar räcken och hoppar upp till böjhängning, försöker hålla sig där eller sänker sig åtminstone blott *långsamt* ned till sträckhängning.

* 25. *Sträckhängning på en arm* turvis den vänstra och högra. Den lediga handen föres ned till sidan mellan hvarje ombyte. Från-grepp på räck. Häri kunna tvänne eller flere täfla: man försöker hvem som kan byta om flere gånger å rad, men den lediga handen måste röra vid (klappa) benet eller sidan förr än den får taga nytt grepp.

Anm. Denna öfning utföres, liksom öfn. 22, med större lätthet af mindre än af större barn och fullvuxna.

* 26. *Liggstöd framlänges på barr*, (lågt ständ barr B).
Fig. 7. Fötterna på hvar sin skalm eller på järnstaget, benen, ryggen och nacken sträckta, kroppen stödande på de sträckta armarne med grepp om skalmändarne. I denna ställning kan utföras lindrig *böjning och sträckning af armarne* eller ock *lyftning af ena benet eller ena armen* eller af *arm och ben samtidigt oliksidigt*. I början är hjälp nödig.

* 27. *Liggstöd rygglänges på barr*. Lika med föregående
Fig. 8. men med ansigtet uppåt.

* 28. *Balansergång* uppför det långa brädet, lagdt med ena änden att hvila på den på golfvet liggande barren. *Nedsprång framåt* ifrån brädänden.

Öfningar för 7- à 10-åringar.

Obs.! Alla de för föregående åldersklass här ofvan beskrifna öfningar (8—28) lämpa sig ock väl för denna ålder. Därvid kan barren ställas litet högre än ofvan angifvits.

A. Hängöfningar.

* 29. *Motvänd ligghängning på barr* (skulderhöjd). Händerna fatta från undre och yttre sidan („med utangrepp“) hvar sin skalm, fötterna lyftas upp på järnstaget (barren B), eller på skalmarne (af barren C), benen, kroppen och armarne hållas sträckta, hufvudet vågrätt, ansigtet uppåt. Fig. 9. I denna ställning kan man *böja och sträcka armarne* några gånger å rad, långsamt.

* 30. *Frånvänd stå- eller ligghängning (båghängning)* på barr eller räck (skulderhöjd). Med ryggen vänd mot stegen fattar man barrskalmarne med utangrepp eller räcken med „frångrepp“ (händerna vända ifrån ansigtet), lyfter fötterna bakåt a) på en stegspole, b) på järnstaget, håller benen och armarne sträckta och låter kroppen hänga i en båge nedåt. (Samma kroppsställning som å fig. 46.) I denna ställning kan man *böja armarne,* byta om grepp och *stämma upp sig till liggstöd framlänges* (se öfn. 26!).

* 31. *Häfning på armarne* a) med motgrepp på räck, b) med utangrepp på barr (räckhöjd), c) med frångrepp på räck. Benen stilla, sträckta och slutne till hvarandra.

32. *Handgång uppåt* på undre sidan af den lutande stegen (stödd på de lodrätt stälda barrskalmarnes ändar), a) med ena handen på skalmen, den andra med frångrepp på spolarne, b) med bägge händerna på spolarne (frångrepp), c) med bägge på skalmarne, utangrepp, under kroppens svängning åt sidan för hvarje tag. Fig. 10.

* 33. *Svingning i sträckhängning* på reck (frångrepp) eller på barr (räckhöjd). Kroppen svingas framåt och bakåt medelst böjning och sträckning i höftlederna, benen hållas sträckta. *Nedsprånget* sker bakom händerna i det ögonblick fötterna börja svinga framåt.

* 34. *Benlyftning framåt i sträckhängning* på hög räck eller barr eller på lodrät stege med bräde i midten med ryggen mot brädet (= „slåhängande ställning“). Under

det armarne hållas sträckta lyftas de sträckta benen till
Fig. 11. vågrätt läge. I denna ställning kan man göra bendelning.
Fig. 12. 34 b. *Genomgång på räck* utföres i enlighet med öfn. 18.

B. Stöd- och språngöfningar på barr.

35. *Stödsprång* (på brösthöjd) med *ena benets kastning ut* åt sidan eller med *knäkastning uppåt.* Enligt öfn. 20.

Anm. *Uppsprång till sträckstöd* (öfn. 21) göres af många barn i denna ålder på bröst- à hjässhöjd. De böra ej få springa upp på större höjd än de kunna göra det med någorlunda lätthet.

* 36. *I sträckstöd: bendelning* utåt eller framåt och
Fig. 13. bakåt, eller *ena benets lyftning* framåt, eller bägge *knänas lyftning* framåt, eller ena knäets lyftning framåt samtidigt med det andra benets sträckning bakåt-nedåt och hastigt ombyte, liksom ett löpande i luften.

37. *Uppsprång till ridsits framför händerna* med jämfota sats ifrån golfvet, litet bakom händerna, så att benen svinga framåt i bredd och dela sig öfver ena skalmen. Man sitter litet mera på yttre låret, benen sträckta, höften
Fig. 14. och bröstet framskjutna. Vid nedspränget böra bägge benen först svingas upp framåt och sedan tätt slutna och sträckta bakåt.

Fig. 15. * 38. *Uppsprång till utansits framför ena handen.* Göres enl. föreg. Höft- och knäleder väl sträckta,

* 39. *Svingning i sträckstöd* (lindrig) med nedsprång bakåt eller (med ryggen vänd emot stegen) framåt.

* 40. *Frånvändt sidsprång öfver ena skalmen* framför
Fig. 16. handen. Såsnart benen kommit öfver skalmen släpper den sidans hand sitt tag och den andra handen flyttas öfver till nedsprångssidans skalm. Bör, liksom alla språng, ske med eftergifvande knän i nedspränget.

C. Djupsprång.

* 41. *Djupsprång ifrån sträckhängning* på barr, räck eller lutande stege. Benen böra hållas slutna, sträckta och stilla, fotspetsarne nedåt. Just förrän man släpper tag gör man en liten böjning på armarne. Bäst är en kokosmatta att spinga ned på.

* 42. *Djupsprång framåt ifrån sits* på en barrskalm eller på räcken (höft- à axelhöjd). Fötterna svingas framåt och händevna skjuta samtidigt kroppen framåt ifrån redskapet.

* 43. *Djupsprång åt sidan ifrån hängstående ställning på lodrät stege.* Språnget börjas med ena benets kastning utåt, men benen böra förenas i luften förrän de nå marken.

* 44. *Djupsprång ifrån liggstöd framlänges.* Se öfn. 26! Fötterna kunna t. o. m. hafva fäste på en stegspole, som är högre än barren. Likaså gör man djupsprång framåt *ifrån sträckstöd.*

Öfningar för 11- à 15-åringar.

Obs.! Ofvanstående öfningar för föregående ålders-klass passa också för denna. Den, som ej kan utföra de föregående öfningarna, bör ej bråka med de följande!

A. Hängöfningar.

45. *Handgång uppåt* på den lutande stegen, a) med motgrepp på spolarne, b) med frångrepp i frånvänd ställning med ryggen mot stegen, c) på sidan om stegen med ena handen på skalmen, den andra på spolarne. Handgång kan också göras uppåt längs den högt stälda barrens sträfvor ända ut till skalmändarne.

46. *Handhoppning* på den lutande stegen först nedåt, sedan försöksvis uppåt med bägge händerna på a) skalmarne (utangrepp), b) spolarne (frångrepp). Kroppen hålles på böjda armar och bägge händerna släppa och taga grepp samtidigt.

Fig. 17. 47. *Genomgång* på hög barr med *sträckta* ben. Se öfn. 18. Man kan ock komma till *ridsits* öfver ena eller *grensits* öfver bägge skalmarne, om man breder ut benen, byter grepp och stämmer upp öfverkroppen.

48. *Frånvändt öfverslag på räck* (hjässhöjd). Benen lyftas upp, trädas emellan händerna, som ha frångrepp (se fig. 2!), höftleden sträckes och armarne böjas tills benen få öfvervikt framåt, så att man kommer att sitta på räcken. En svår öfning, som ej lyckas för alla. I början kan man hjälpa till med att sticka fötterna under barrskalmarne, sedan de förts öfver räcken.

49. *„Benvåg"*, d. v. s. hängande armböjning och sträckning med benen hela tiden lyftade framåt och hållna vågrätt, såsom å fig. 11, men slutna.

B. Stöd- och språngöfningar på barr (B eller C.)

Obs.! Bland förut anförda öfningar är *uppsprång till sträckstöd* (öfn. 18) på ansigts- à hjässhöjd och än högre särdeles omtyckt af denna åldersklass, och användes ofta till täflan. Riktig hållning bör iakttagas. Se fig. 3!

Fig. 18. 50. *Uppsprång till grensits framför händerna.* Underlifvit bör skjutas väl fram, ben och armar sträckas.

51. *Växling af sitser framför händerna med en mellansväng bakåt.* Ridsitser, utansitser, vänster och höger, eller grensitser kunna växla med hvarandra. Nedsprång öfver ena skalmen, öfn. 40.

52. *Direkt växling af ridsits framför händerna* vänster och höger. Benen svängas samtidigt framåt och direkte till sits på den andra skalmen utan svingning bakåt.

53. *Direkt växling af utansits framför händerna.* Benen kastas i en stor båge ifrån barrens ena sida till den andra. Upprepas, liksom föreg, flere gånger å rad (jämför fig. 14!).

54. *Direkt nedsprång framför ena handen* öfver den andra skalmen ifrån a) ridsits, b) utansits, c) grensits framför händerna. Nedsprånget sker på sidan om barren och med handflyttning enl. 40 (jämför fig. 16!).

55. *Svingning till ridsits eller grensits bakom händerna.* Fig. 19 o. 20. Utföres med ryggen vänd mot stegen. Vid ridsits sitter man litet mera på yttre låret. Benen hållas sträckta.

56. *Svingning till motvändt sidsprång öfver ena skalmen bakom handen.* (Ryggen mot stegen). Benen svingas Fig. 21. slutna och sträckta bakåt öfver ena skalmen, händerna flyttas såsom vid öfn. 40. Eller också kan man göra en *vändning* åt redskapet och svinga ned, med bägge händerna fattande skalmen.

57. *Direkt växling af ridsits bakom händerna.* Bägge benen svingas kraftigt bakåt och delas öfver den andra skalmen. Flere gånger å rad.

58. *Från ridsits bakom direkt nedsprång* öfver den andra skalmen, enl. 56.

59. *Utansits bakom handen,* bägge benen ytterom samma skalm. För att få dem tillbaka emellan skalmarne Fig. 22. måste man svänga dem parallelt med dessa bakåt efter det man lyftat dem framåt för att taga fart.

60. *Från utansits bakom direkt nedsprång öfver andra* skalmen. Ryggen mot stegen. Tag god fart och sträck benen, så går det! Fig. 23.

61. *Hög svingning i sträckstöd.* Därunder kan man göra *bendelning i luften* vid svingningen bakåt eller framåt.

* 62. *Nedsprång öfver skalmen framför ena handen med vändning* åt redskapet a) ett $1/4$ hvarf, b) ett $1/2$ hvarf, då a) bägge eller b) ena handen hålles på skalmen vid nedsprånget.

63. *Gren-nedsprång framåt öfver barränden.* (Ryggen emot stegen). Benen svingas något högt bakåt, öfver- Fig. 24.

kroppen lutas framåt och armarne skjuta barren bakåt emellan benen, som bredas ut, så att a) ena, b) bägge skalmarne passera emellan dem och nedsprånget sker framför redskapet. Fordrar mod, men är ej svår. I början kan en hjälpare fatta den öfvande om ena öfverarmen.

64. „*Sax*“ vid svingning a) bakåt, b) framåt. Benen korsas och bredas ut till grensits under det bålen vrides om, hvarefter händerna växla plats.

Fig. 25. 65. *I sträckstöd: benlyftning och delning* ofvan skalmarna i vågrätt läge, långsamt.

(Följande öfningar äro blott för 14 à 15 åringar).

66, *Växling af sträckstöd och böjstöd.* Ifrån sträck-
Fig. 26. stöd böjas armarne långsamt till rät eller spetsig vinkel, hvarefter de sträckas och bröstet framskjutes väl. Bör ej göras mera än några få gånger å rad.

67. *Växling af sträckstöd och underarmstöd.* Armbågarne sänkas, först den ena, så den andra, ned till stöd på barren. Sedan ena armbågen åter lyftats upp, stämmer man upp sig till sträckstöd.

68. *Svingning i underarmstöd med uppstämning till sträckstöd* med bägge armarne samtidigt vid svingningen a) bakåt b) framåt.

Fig. 27. 69. *Svingning i underarmstöd till störtstående* på underarmarne.

Fig. 28. 70. *Svingning i sträckstöd med öfverslag medelst armböjning* vid änden af barren (C på höft- à brösthöjd). Ryggen vänd mot stegen. Hjälp nödig.

Fig. 29. 71. *Tvåhandig utliggning eller „våg“ med ena armbågen under höften.* Alldeles lågt stäld barr. Händerna fatta ofvanifrån med utangrepp hvar sin skalmände och med ett litet hopp lägges kroppen att hvila på sida med höften på samma sidas böjda armbåge, hvarefter den sträckes våg-

rätt ut och hålles i balans med den andra armen, som bibehåller sitt tag.

72. *Ena benets slagning inifrån utåt* öfver skalmänden och under handen. Detta kan verkställas a) ifrån stående: vid ett uppsprång till sträckstöd svingas ena benet framåt och utåt öfver skalmänden, handen släpper tag, och medelst en bakåtkastning af öfverkroppen kommer man att stå bakom barren, där man stod före öfningen; b) ifrån sträckstöd: benet lyftes framåt och slås bakåt under handen, som hastigt släpper skalmen, kring skalmänden, hvarefter handen åter fattar tag, så att man återkommer till sträckstöd.

73. *Gren-nedsprång baklänges.* Utföres ifrån stående eller ifrån sträckstöd enligt föreg. a) och b), men i bägge fallen med bägge benens samtidiga föring öfver skalmarne och nedsprång bakåt till stående. I början bör en hjälpare fatta om öfverarmen.

74. *Ena benets slagning utifrån inåt öfver skalmen.* a) ifrån stående göres ett uppsprång till sträckstöd, men ena benet passerar ytterom sin skalm och under handen som hastigt upplyftes, för att åter fatta tag, b) ifrån sträckstöd slås benet bakåt kring skalmänden och ytterom skalmen framåt under handen samt öfver skalmen in i barren.

75. *Grensprång in i barren* till sträckstöd. Utföres såsom föreg. a), men med bägge benen på en gång. (Barren C på brösthöjd).

C. Balanseröfning.

76. *Fri upp- och nedstigning på lutande stege* utan händernas tillhjälp. Var försigtig!

Öfningar för ynglingar och unge män.

A. Hängöfningar.

77. *Böjhängning och häfning på en arm* på hög räck, Fig. 30.
barr eller på lutande stege.

78. *Framliggande ryggresning* på hög barr. Utangrepp, ryggen mot stegen. Benen lyftas öfver hufvudet, bredas ut och läggas på hvar sin skalm, fötterna stickas ifrån yttre sidan under skalmarne, så att man kan släppa lös händerna och räta upp ryggen till grensits öfver bägge skalmarne.

79. *Frånvänd utliggning* under barr med ansigtet nedåt. Börjas såsom „genomgång" (öfn. 47), men i stället för att sänka fötterna mot golfvet, sträckas benen och hela kroppen vågrätt ut. (Jämför fig. 17!)

Fig. 31. 80. *Skulderhängande utliggning („våg") med ansigtet nedåt.* Armarne bakåtsträckta hvila i hela sin längd ända till skuldran längs skalmarne, benen och hela bålen hållas sträckta vågrätt bakåt.

81. *Detsamma med ansigtet uppåt.* Armarne framåt sträckta, benen lyftade framåt.

Fig. 32. 82. *Fri våg i böjhängning* under barr eller räck, ansigtet uppåt. Armarne hållas vinkelrätt böjda, nära sidorna, hela kroppen vågrätt utsträckt. Bäst lyckas detta om man ifrån störthängning låter benen långsamt sjunka bakåt.

B. Stäm- och stödöfningar på barr.

83. *Oliksidig uppstämning ifrån sträckhängning till sträckstöd.* Ena handen tar innangrepp på den ena, den andra tar utangrepp på den andra skalmen, armarne böjas, innangreppshandens armbåge lyftas upp till böjstöd, kroppen stämmes och drages upp tills den andra armens axel når skalmen, då den andra handen byter grepp och hjälper sedan till att stämma. — Ett lättare sätt är att vid första häfningen skjuta innangreppshanden fram och komma till underarmstöd samt därifrån till sträckstöd.

Fig. 33. 84. *Liksidig uppstämning med handlofvarne på skalmändarne.* Begge armarne böjas tillika och öfvergå med

eller utan en bakåtsvingning af benen till böjstöd och sträckstöd. Ju långsammare och knyckfriare, desto bättre.

85. *Handstående på böjda eller sträckta armar* med benen uppåt. Öfvas först a) på lågt ställd barr ifrån stående på skalmarne, eller ock b) från golfvet, därefter c) ifrån sträckstöd medelst armböjning och korsryggens uppflyttning med böjda ben, eller d) intages denna ställning medelst svingning bakåt (på barr C). Svårast är att e) ifrån sträckstöd långsamt lyfta de sträckta benen bakåt och uppåt. I handstående ställning kan man böja armarne *tills den ena skuldran berör skalmen,* flytta bägge händerna till ena skalmen o. s. v. Fig. 34. Fig. 35.

86. *Fri våg i böjstöd* på barr med ansigtet nedåt. Denna ställning intages a) genom att låta benen sjunka till vågrätt läge ifrån handstående, b) genom att i sträckstöd böja armarne, luta öfverkroppen framåt och lyfta benen bakåt. Fig. 36.

87. *Detsamma på en arm* med höften stödd emot armbågen. Intages a) såsom öfn. 71, fig. 29, men den icke stödande armen lyftes upp och hålles uppåt sträckt i kroppens riktning, eller b) ifrån handstående.

88. *I sträckstöd: a) ena benets slagning under den motsatta handen.* H. benet lyftas framåt och föres inåt ytterom v. skalmen och bakåt under den hastigt upplyftade v. handen och bakom denna kring skalmänden åter in i barren. V. benet tvärtom.

b) bägge benens slagning under ena handen i krets framifrån bakåt eller bakifrån framåt, enligt föreg.

C. Språngöfningar på barr.

89. *Språng till sträckstöd med bägge benens kastning bakåt.* En god och vacker öfning. Fig. 37.

90. *Språng till sträckstöd med ena benets kretsning under bägge händerna.* H. benet kastas vid uppsprånget framåt

ytterom h. skalmen och så inåt öfver bägge skalmarne först under högra, sedan under vänstra handen, hvarfvet rundt ända till nedsprång tillbaka på golfvet.

91. *Frånvändt sidsprång till grensits framför händerna.* Uppsprång ifrån golfvet. Bägge benen svingas slutna på yttre sidan af ena skalmen under handen framåt-uppåt och dela sig till grensits öfver bägge skalmarne.

92. *Frånvändt sidsprång till sträckstöd.* Lika med föreg., men bägge benen föras öfver ena skalmen in i barren.

93. *Frånvändt sidsprång öfver barren.* Lika med föreg., men öfver bägge skalmarne till nedsprång på andra sidan barren.

Då dessa öfningar gifva barren en stark sidorörelse, är det bra, om den kan stöttas ifrån sidan, t. ex. med remmar spända till i väggen fästade krokar.

D. Bålspänningar vid ribbstol (lodrät stege).

Fig. 38. * 94. *„Sträckstående spännböjning“ bakåt.* Man ställer sig med ryggen mot stegen, ett (i början litet) steg från densamma, sträcker armarne kraftigt uppåt och böjer sig bakåt tills pekfingrarna träffa en spole på stegen. Hufvudet med indragen haka bör hållas emellan armarne Ju längre steget tages, desto starkare blir böjningen. Uppresningen sker långsamt med armarne sträckta.

Fig. 39. * 95. *Spännböjande häfning på tå.* Lika som föreg. med långt afstånd (3 fotlängder) från stegen, men händerna fatta en spole underifrån på skulder- à brösthöjd, hvarefter man med sträckta armar och knän gör en häfning på tå. Grundställning eller grenställning.

96. *Spännböjande armböjning.* Lika som föreg., men kan göras med djupare fattning. så att öfverlifvet blir vågrätt. Armarne böjas och sträckas med armbågarne

utåt, under det knäna hållas sträckta utan att öfverlifvet får sjunka.

97. *Grenspännböjande handgång nedåt.* I grenställning samma utgångsställning som föreg., hvarefter händerna flyttas småningom nedåt ända till nedersta spolen. Knäna måste därvid litet böjas, hvaremot underlifvet hålles upp såsom ett hvalf („hvalfstående“).

98. *Spännböjande benlyftning framåt, eller benböjning och sträckning* med ena benet, hvartill ännu kan fogas samtidig *häfning på tå* med det andra, allt i samma utgångsställning som öfn. 95. Fig. 40.

Anm. Alla dessa spännöfningar räta kraftigt ut höftlederna, ryggen och nacken, vidga ut bröstet och töja ut musklerna på kroppens framsida. De böra öfvas småningom och gradvis.

* 99. *„Motfall-halfstående armsträckning uppåt“.* Man ställer sig ett steg ifrån stegen, vänd emot densamma, fäster ena foten med tåspetsen emellan 2 spolar (eller en spole och järnsprinten) något öfver knähöjd, benets inåtsida något uppåtvänd, gör armböjning, fäller ryggen bakåt till omkring halfrät vinkel, håller bägge knäna sträckta, gör armsträckning uppåt par gånger och återgår till grundställning. På samma sätt med andra benet i stegen Fig. 41.

* 100. *Sidmotstående sidospänning.* Man ställer sig med slutna fötter på ett stegs afstånd från stegen med t. ex. h. sidan emot densamma, böjer sig åt höger och fattar med den uppåt lyftade vänstra handen en spole på hjässhöjd, sträcker ut bägge armarne och höjer sig på tå, så att v. sidan kraftigt utspännes. Detta göres par gånger åt hvardera sidan.

101. *Sidmotspännstående benlyftning utåt* („Sidmotkorshalfstående ställning“). Samma ställning som föreg. Jämte häfningen på tå lyftes det yttre benet sträckt utåt så högt som möjligt, långsamt 3 ggr. Fig. 42.

102. *Spänn-sidfallande benlyftning utåt.* Liksom föreg., men stegen fattas lägre, undre handen på nedersta

spolen, benen och armarne sträckas ut, så att kroppen kommer att hvila på undre armen och yttre sidan af den undre foten. Benlyftning enligt föreg.

Fig. 43. 103. *„Sträck-sidmot-halfstående sidoböjning“*. Uppställning ett steg från stegen med t. ex. h. sidan emot densamma. Högra foten fästes mellan 2 spolar med tåspetsen uppåt, något lägre än på höfthöjd. Armarne sträckas uppåt, hvarefter man gör par långsamma sidoböjningar så långt ned, att kroppen kommer i linie med h. benet. Detsamma åt andra sidan.

Fig. 44. 104. *Utliggning på sträckta armar.* a) Utgångsställning och fattning såsom i öfn. 100. Det öfre benet kastas med fart först utåt-uppåt och efterföljes af det andra som slutes intill detsamma i riktning snedt uppåt med öfra armen böjd; hvarefter kroppen långsamt sänkes, så att den blir vågrät med sidan (ej magen) uppåt, och bägge armarne sträckta. b) Ifrån ståhängning med grepp om 2 spolar i öfre delen af stegen. — En mycket öfvad gymnast kan utan fart långsamt lyfta den sträckta kroppen till vågrät ställning.

* 105. *Vågviststödjande ställning.* Med ryggen mot stegen lyfter man ena foten att stödja med vristen mot en spole på knähöjd (icke högre), hvarefter man med händerna på höften, hoppar ett steg fram på den andra foten, så att den stödjande fotens ben blir sträckt. Det stående benets knä böjes och öfverlifvet fälles framåt till nästan vågrät hållning med rak rygg och väl uppburet hufvud. I denna ställning kan man a) turvis föra *armarne utåt* och *händerna på nacken* med armbågarna väl bakåt, fingerspetsarne mot hvarandra bakom nacken, eller b) göra *armböjning och sträckning uppåt,* hvarvid armarne böra sträckas i öfverlifvets förlängning, så att de utgöra fortsättning till den båge med koncaviteten uppåt, som bildas af det bakre benet och bålen.

Fig. 45.

106. *„Sträckvågviststödjande framåt-nedåt-böjning“*. Sedan armarne sträckts uppåt i föreg. ställning göres djup bål-

böjning framåt. — Efter denna öfning bör man hoppa en stund, för att draga bloden nedåt från hufvudet.

Obs.! Ofvan upptagna öfningar (77—106) för unge män kunna betraktas säsom ett alfabet, af hvilket mångfaldiga sammansättningar kunna göras.

För unga kvinnor

torde de öfningar, som äro betecknade med en * framför nummern, vara tjänligast.

För medelålders personer

är det omöjligt att föreskrifva några vissa allmänt lämpliga öfningar, emedan i denna ålder förekomma så ytterst olika grader af kroppskrafter och färdighet. Enhvar torde bäst själf finna, hvilka öfningar äro de lämpligaste för honom eller henne. För dem, som ej öfvat sig på en längre tid eller annars äro svaga, är det bäst att hålla sig till anvisningarna i det följande.

Öfningar för äldre personer.

De, som hafva ett halft hundrade år bakom sig och föra ett stillasittande lif, äro isynnerhet i behof af tre speciela slag af kroppsöfningar: a) uträtande, bröstet vidgande, b) matsmältningen befordrande, bukmuskelöfningar och c) blodet neddragande eller s. k. afledande rörelser. Således borde hvar och en dagligen taga minst 3 af nedanstående öfningar. Dessutom bör man ihågkomma att emel-

lan hvarje öfning taga några djupa andetag under det man spatserar i rummet, ty *djup andning och ständig vana därvid är af den allra största vikt för hälsans och själskrafternas bevarande.*

A. Uträtande öfningar.

Fig. 46. 107. *Stående båghängning.* Barren på hjäss- à skulderhöjd (lättare om den är högre). Skalmändarne fattas från yttre sidan med hvardera handen, man tager ett steg bakåt och med sträckta ben och armar samt upprätt hufvud låter man kroppen hänga i båge framåt, så att en stark spänning kännes i hela framsidan. Efter några sekunder stiger man upp och förnyar öfningen en eller två gånger, sedan man tagit några djupa andetag.

Spännböjning bakåt, se öfn. 94, fig. 38. Steget litet i början.

Sidospänning, se öfn. 100!

Sträcksvingning på hög barr, öfn. 33, lindrigt tagen.

B. Bukmuskel- o. a. bål-öfningar.

108. *Sträckhängande knälyftning.* Antingen i sträckhängning på hög barr eller i *„slåhängande“* ställning på lodrät stege med ryggen mot brädet, lyftas bägge knäna eller ena i sender några gånger framåt. Jämför öfn. 34, fig 11!

Sträckstödande knälyftning. I sträckstöd (se fig. 3!) lyftas bägge knäna eller ena i sender. Se öfn. 36! Jämför fig. 13!

Anm. De, som ej hafva krafter att hålla sig i hängning eller stöd kunna göra *knälyftning* turvis vänster och höger, *stående på golfvet* och hållande i sig i den högt

stälda barren med uppsträckta händer. Sålunda tagen värkar öfningen tillika såsom afledande.

109. *Stående ryggresning („rodd“).* Stegens nedre ände drages från väggen, man går baklänges och ställer sig midt framför stegen med fötterna i bredd, slutna intill hvarandra, hållande den nedersta spolen med bägge händerna. I denna ställning böjer man sig framåt med sträckta armar och ben, så att stegens nedre ände närmar sig golfvet, hvarefter man medelst armböjning och ryggresning till lindrig bakåtböjning (underlifvets framskjutande) lyfter stegen till brösthöjd. Detta upprepas flere (10 à 30) gånger långsamt. Rörelsen liknar mycket den man får vid en „ergostat“ och vid rodd i stående ställning. Vill man göra den kraftigare, låter man ett barn sitta på stegen, hållande i sig i barren, som i alla fall kan vara fästad på stegens midt.

110. *„Sågning“* är lik föreg. öfning, men man fattar nedersta stegspolen blott med ena handen, står litet på sidan om stegen med den yttre foten framåtstäld med böjdt knä och handen på knäet. I denna ställning bör man lyfta stegen medelst armens böjning och *bålvridning;* öfverkroppen förblir framåtlutad, stödd mot den andra armen. Man bör naturligtvis „såga“ med hvardera armen.

111. *Motsittande ryggfällning bakåt.* Man sätter sig vänd mot stegen på det lilla brädet, lagdt tvärs öfver den alldeles lågt ställda barren, sticker fötterna under en af stegens nedersta spolar, håller händerna på höfterna, bröstet framskjutet, och fäller bålen långsamt bakåt, ungefär till halfrät vinkel, tills en darrning kännes i bukmusklerna, hvarefter man långsamt reser sig. Upprepas 2 à 3 ggr. Öfningen kan göras kraftigare genom att hålla händerna på nacken (armbågarne utåt, bakåtdragna), eller t o. m. uppåtsträckta. Äfven kan man i bakåtlutad ställning göra *bålvridning* (kring bålens längdaxel) åt vänster och höger, eller ock kan man göra *bålkretsning,* d. v. s. låta öfverkroppen utföra en trattformig rörelse, medsols och motsols.

Ifrån upprätt sittande ställning han man också göra *sidoböjning,* vaggande kroppen turvis åt vänster och höger. Denna sistnämnda rörelse anses specielt befordra sömn.

C. Afledande rörelser.

112. *Högmotstående knäböjning.* Man ställer sig vänd mot stegen och hållande i sig i denna, på det lilla brädet, lagdt längs den lågt stälda barren. Stående på ena benet böjer man långsamt dettas knä till nära rät vinkel, och låter den andra foten sjunka på sidan om barren. Långsamt några ggr. — Den, som ej tål en så stark knäböjning, kan stå på golfvet, hålla i sig i stegen och *böja bägge knäna* samtidigt, stående på tå.

Uppsprång till innansits eller till hastigt sträckstöd på barr på höfthöjd eller litet högre (se öfn. 19 o. 21!) eller ock endast *hoppning jämfota* med händerna stödande på höfthög barr.

En ypperlig afledande rörelse, som dessutom är en god magrörelse är *bensvingning fram och tillbaka.* Man står på det ena benet, håller i sig i stegen (eller i någon stadig möbel) och svingar det andra benet sträckt framåt och bakåt 10, 20, 30 ggr. Detsamma kan sägas om *gående uppför trappor.*

Tillägg. Såsom *en utmärkt andningsöfning* för äldre män och kvinnor (värkande kraftigt äfven på blodomloppet och matsmältningen) må följande, i Amerika brukliga, här omnämnas: man lägger sig utsträckt på rygg, (öfningen företages således lämligast kväll och morgon i sängen), böjer knäna, lyfter upp höfterna och ryggen, så att kroppen hvilar endast på skuldrorna och fötterna samt förblir i denna ställning c. 10 sekunder, under det man drager in andan så djupt som möjligt. Därefter andas man ut, sänker höfterna och hvilar några sekunder före nästa andetag. Upprepas minst 10 ggr.

För sneda barn.

113. *Sträckligghängning.* Stegen ställes lutande (se fig. å titelbladet!) med det långa brädet i midten. Barnet lägger sig på rygg på brädet, fattar med bägge händerna spolen ofvanom „björnhålet“, sträcker armarne och lägger benen slutna och sträckta på brädet. I denna ställning bör det ligga stilla några minuter i sender, hvila sig litet och åter lägga sig några gånger. Ju brantare stegen ställes, desto kraftigare värkar öfningen, således kraftigast om stegen ställes lodrät, så att barnet hänger. Under liggningen får barnet draga upp bägge knäna eller lyfta benen sträckta, äfven det ena i sender turvis, men det bör ske utan vridning af kroppen och i riktning rätt framåt.

Äfven *fri sträckhängning* med frångrepp på räck eller en spole af den lutande stegen är särdeles välgörande för ryggradens uträtning och skuldrornas likställning. Härvid kunna benen sträckta långsamt föras framåt och bakåt skiftevis, liksom gående i luften. Men sparkande och vridningar af kroppen få ej tillåtas. — Vid längre framskriden snedhet behöfves dessutom individuel behandling af en gymnast eller läkare, som specielt studerat ortopädi.

Snedhet grundlägges genom allmän svaghet (blodbrist) och mycket sittande. Det säkraste sättet att förekomma snedhet är därföre a) att i allmänhet hålla kroppskrafterna uppe genom närande föda, tillräcklig sömn, bad, frisk luft och kroppsöfning, b) att specielt stärka skuldermusklerna liksidigt genom fria armrörelser, häng- och stödöfningar, c) att alltid sitta rak, ej framåtlutad, sned eller vriden, specielt icke med benen i kors, samt d) undvika att ständigt bära något (t ex. skolväskan) i samma hand eller att hoppa blott på ena benet (t. ex. vid paradisleken, „barbue“). Då ett långvarigt sittande alltid leder till sneda ställningar, bör man aldrig tvinga barn att sitta längre än en halftimme i sender. Tvärtom bör man vänja dem att ofta stiga upp, för att räta på sig, andas

djupt under armkretsning, löpa eller hoppa. Den i några samskolor införda seden att afbryta hvarje lektion i midten med en kort paus, borde därföre blifva regel i alla skolor, specielt i flickskolor.

Slutkläm.

Hvarje handtvärkare förstår att hvässa sitt värktyg, såsnart det blifvit slött, ty han vet, att han därigenom sparar tid och arbetskraft samt åstadkommer ett bättre arbete. De, som arbeta med tanken, borde äfven förstå och vänja sig att alltid hvässa sitt värktyg, hjärnan, så snart trötthet börjar kännas, hvilket sker bäst genom kroppsöfning, som aflastar „det psykiska trycket“ från hjärnan på musklerna. Om en sådan vana blefve allmän, skulle kulturmänniskorna säkerligen vara mycket arbetskraftigare, friskare och lyckligare än de nu i allmänhet äro. Måtte „palästron“ i sin mån värka för utbredandet af en sådan vana! Må vi aldrig glömma, att det är de små dagliga vanorna, som göra oss till lyckliga eller olyckliga, gagneliga eller värdelösa medlemmar af mänsklighetens stora syskonförbund!

Kom i håg, att öfva bägge sidorna, bägge armarne, bägge benen på samma sätt och lika mycket!

NB! Denna handledning kan begagnas äfven vid gymnastik på vanlig barr, räck, stege och ribbstol.

Tablån med figurer är afsedd att fästas på väggen invid „palästron“.



Finland,
Helsingfors.

PALÆSTRON.



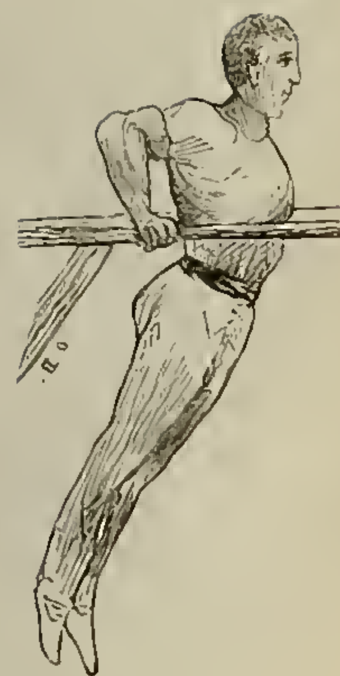
1 2 3 4 a 4 b 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24



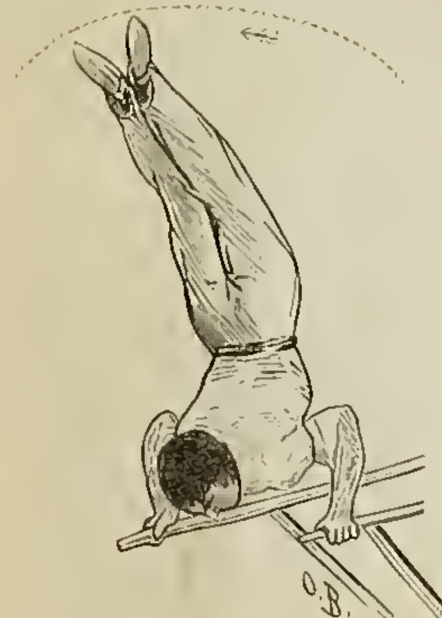
25



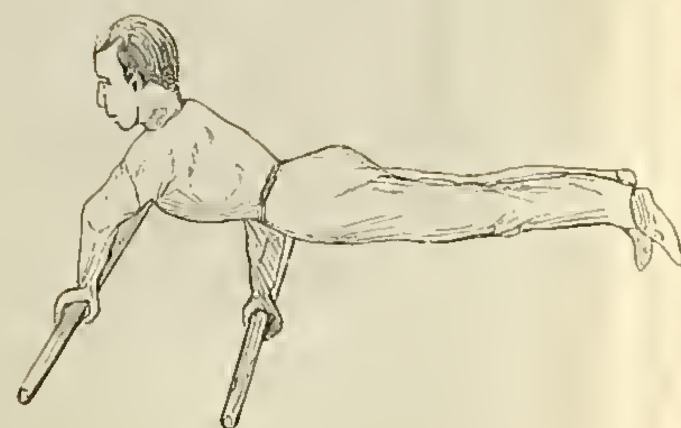
26



27



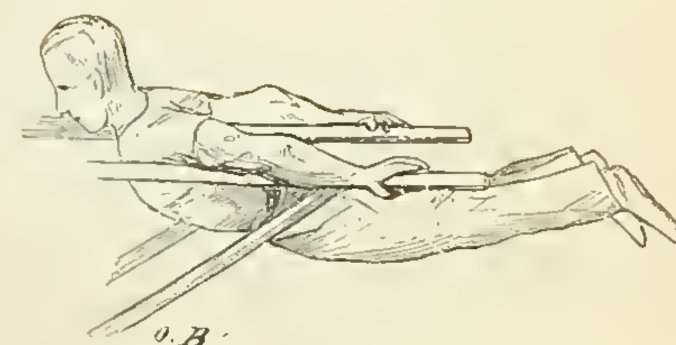
28



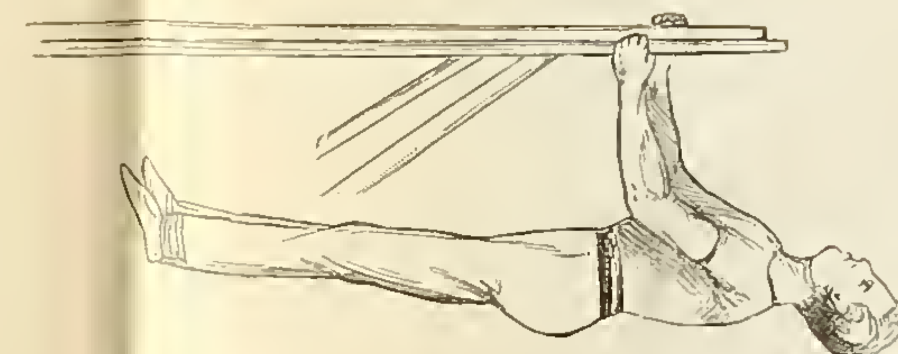
29



30



31



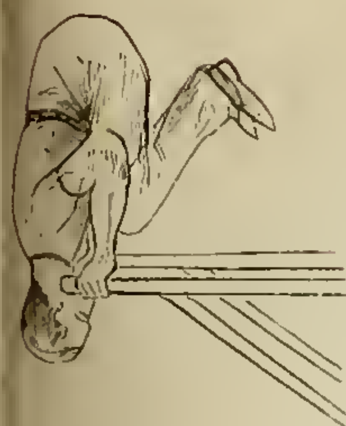
32



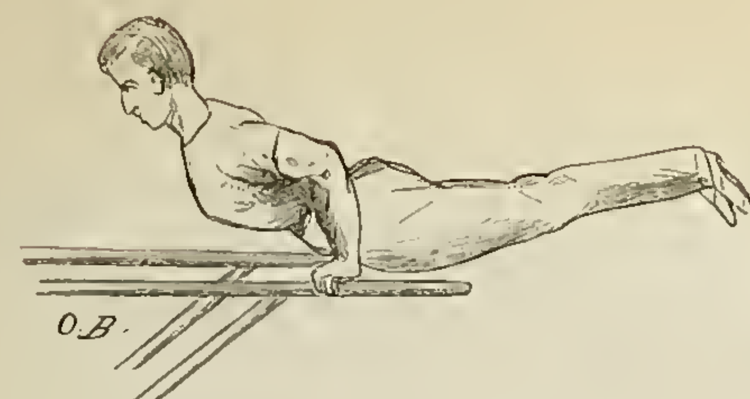

33



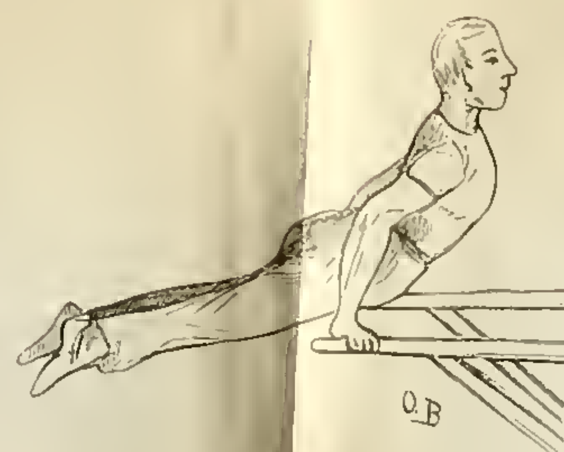
34



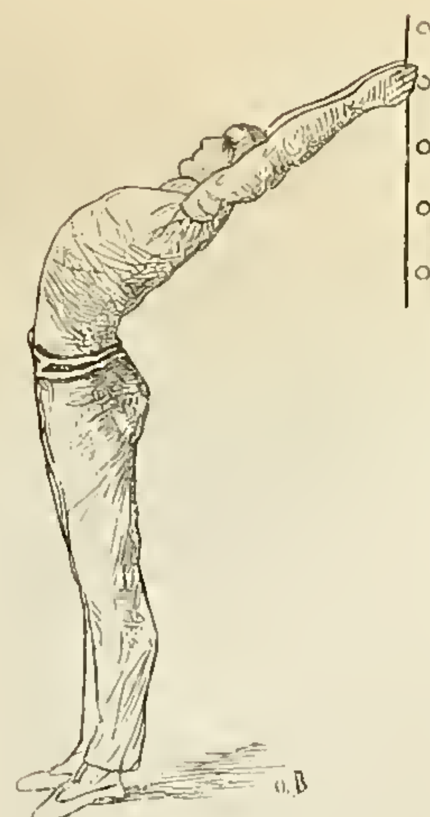
35



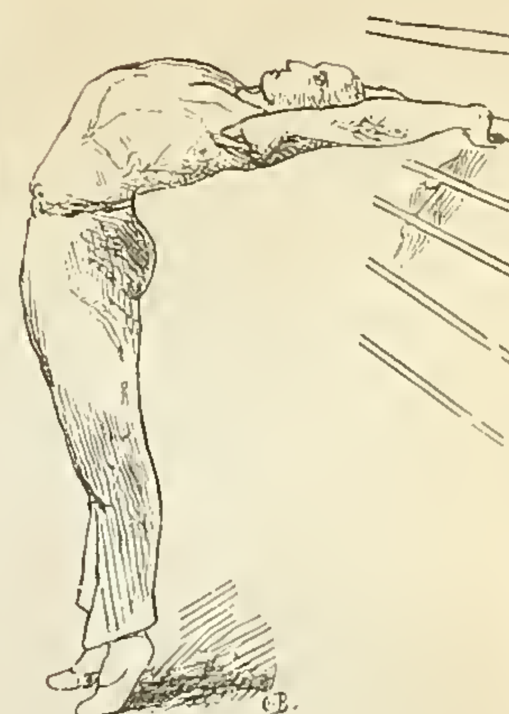
36



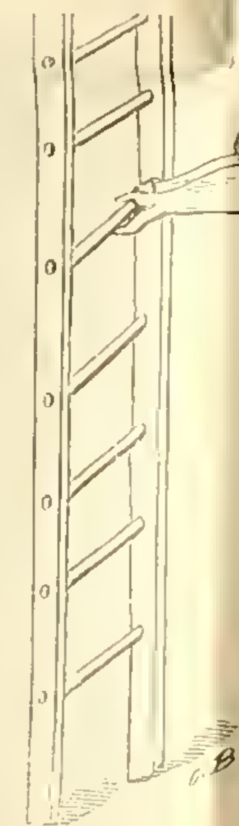
37



38



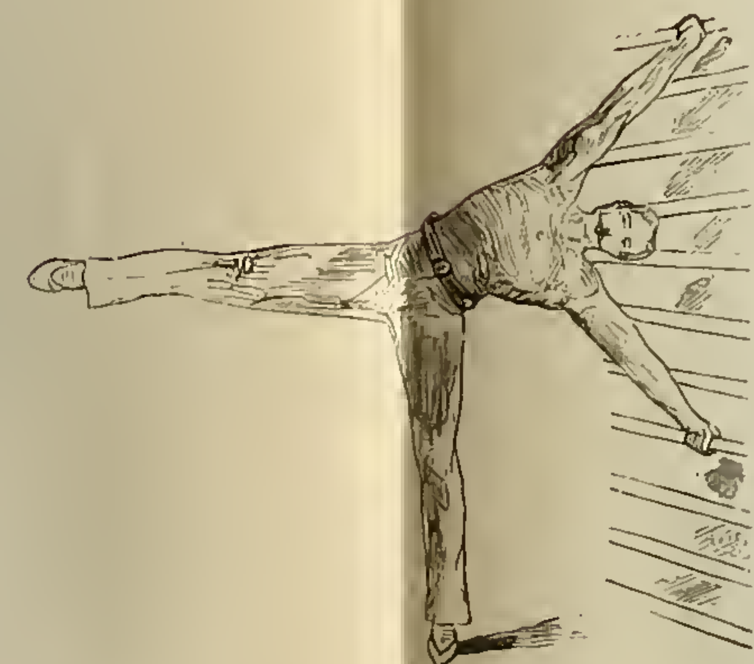
39




40



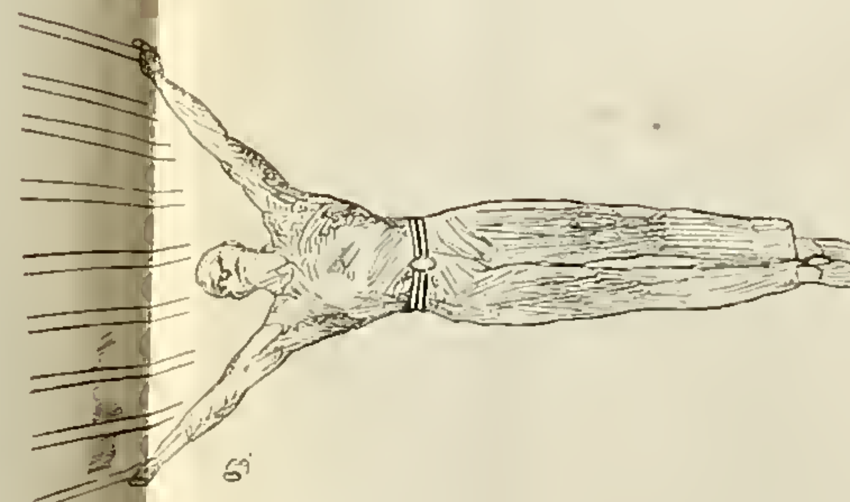
41



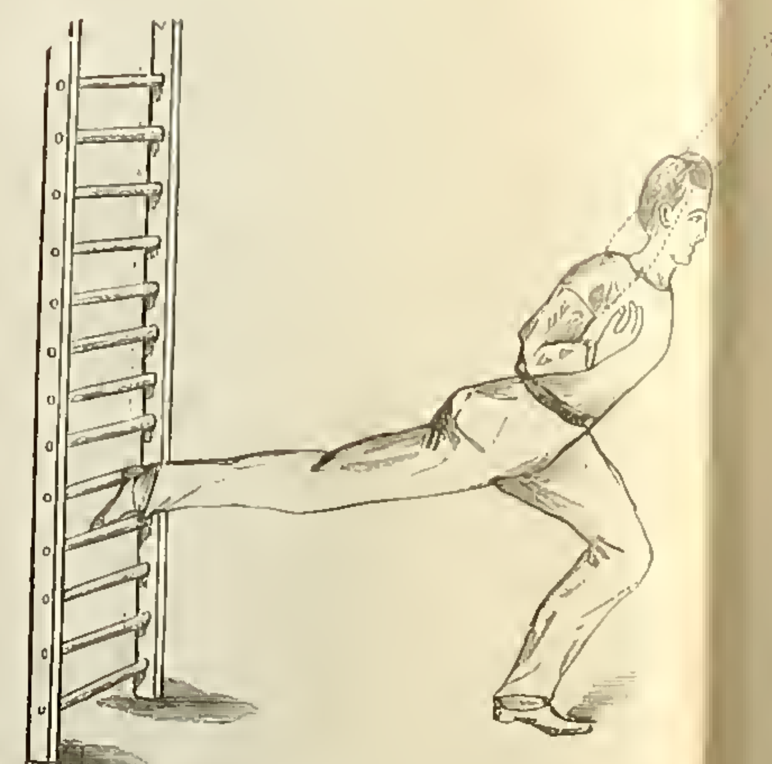
42



43



44



45



46

